

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD					Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2103.53 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2145.36 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2148.64 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1955.10 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 28.87 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2177.89 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2261.51 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2190.90 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2180.47 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPliI 1 Podstawowa	KRK- JPliI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPliI 2 Łatwo strawna	KRK- JPliI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPliI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JPliI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPliI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPliI P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2076.80 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2050.21 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2192.87 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2054.21 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2080.42 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2488.26 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2177.64 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	II SN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu (I) 100 g (<u>MLE, S02</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c (I) 100 g (<u>MLE, S02</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 90 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu (I) 100 g (<u>MLE, S02</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu (I) 100 g (<u>MLE, S02</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta (I) 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka z marchwi i chrzanu (I) 100 g (<u>MLE, S02</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny (I) 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny (I) 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny (I) 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny (I) 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny (I) 80 g (<u>RYB</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2087.03 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1908.46 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2178.36 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2088.38 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2197.46 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2226.27 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2250.77 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2308.19 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ketchup 10 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2348.88 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2239.34 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2213.08 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2086.25 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2157.30 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2244.88 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2392.43 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2134.31 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *(I) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krem z zielonych warzyw *(I) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane (I) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw *(I) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw *(I) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krem z zielonych warzyw *(I) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw *(I) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krem z zielonych warzyw *(I) 250 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem (I) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt							Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2303.21 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2140.23 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2235.53 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2016.53 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2294.93 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2319.95 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2429.79 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g				Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami*() 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami*() 80 g (RYB, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami*() 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
PN		Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2126.92 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2183.98 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2156.95 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2185.85 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2215.86 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2216.35 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2247.73 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2125.09 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6/3 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Chrzan ze śmietaną 10 g (MLE, S02) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chrzan ze śmietaną 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chrzan ze śmietaną 10 g (MLE, S02)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Żurek z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafor, brokuł)* 100 g	
	PD			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 5 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
2025-04-21 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorza-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorza-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorza-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 15 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2120.80 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2107.49 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2120.53 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 30.18 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2107.23 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2166.89 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2317.46 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2286.29 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynam duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynam duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynam duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2520.22 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2429.77 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2505.99 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2383.27 kcal; Białko ogółem: 145.83 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 25.38 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2408.19 kcal; Białko ogółem: 139.15 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 24.61 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2565.39 kcal; Białko ogółem: 142.73 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2711.67 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2692.95 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 100.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPilI 1 Podstawowa	KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPilI 2 Łatwo strawna	KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g			Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1953.28 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1948.74 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1966.57 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2002.56 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2025.97 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2093.66 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2315.33 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	
	II SN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	
	Obiad	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z cukinii () 250 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Ketchup 10 g (<u>SEL</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2189.04 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2284.89 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2131.83 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2227.58 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2316.69 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2367.29 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2328.67 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 20 g			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,)	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 2477.22 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2313.34 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2350.25 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 44.26 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2295.99 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2329.29 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2355.02 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-04-25 piątek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2333.61 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2034.56 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2044.91 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2401.98 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2422.57 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2457.82 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 123.68 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)						Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2106.34 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1975.61 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2038.54 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2092.62 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2125.14 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2304.41 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 12.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka schabowa 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka schabowa 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
	Wartość energetyczna: 2141.21 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2048.98 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1992.11 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2041.87 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2093.92 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2051.51 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2157.96 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)							
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1732.40 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 32.11 g; Kw. tł. nasy.: 6.41 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1193.78 kcal; Białko ogółem: 46.57 g; Tłuszcz: 29.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 190.81 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 10.91 g; Sól: 2.42 g;	Wartość energetyczna: 1910.59 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2109.64 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskopiy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
Kolejacja		Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wieloolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1354.90 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 5.41 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1732.51 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.41 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1453.63 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 216.76 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2184.79 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2042.01 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 275.23 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska	KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-16 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Mix салат 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1354.90 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 5.41 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1695.54 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 5.69 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 17.30 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1504.58 kcal; Białko ogółem: 62.90 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 217.36 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 14.65 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2116.59 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2273.27 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 359.64 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 250 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1732.40 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 32.11 g; Kw. tł. nasy.: 6.41 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1406.92 kcal; Białko ogółem: 53.70 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 189.07 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 1923.25 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2266.82 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 150 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Ddynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw *() 250 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Ddynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)			
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1682.48 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 28.50 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; W tym cukry: 17.42 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1425.04 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 231.94 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 2089.26 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2276.76 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- koperkowa z ryżem JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Cukinia pieczona z pomidorami* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskopky b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jablko- gruszka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2145.60 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 212.98 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2185.09 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 234.96 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1739.80 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; W tym cukry: 16.49 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1342.13 kcal; Białko ogółem: 46.06 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 191.78 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 3.12 g;	Wartość energetyczna: 1941.44 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1974.00 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falefale klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikla z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1975.40 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 174.73 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2124.97 kcal; Białko ogółem: 129.69 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 222.10 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1748.20 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 35.48 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; W tym cukry: 17.75 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1357.33 kcal; Białko ogółem: 54.89 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 191.41 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 1961.50 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1916.18 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Babka piaskowa 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.96 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 16.71 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1766.18 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 190.72 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2362.40 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2152.25 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPil 12 Papkowata	KRK- JPil Biegunkowa	KRK- JPil Pobiegunkowa	KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPil WE Wegetariańska	KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)		Galełka o smaku pomarańczowym 150 g			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1719.29 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 32.24 g; Kw. tł. nasy.: 6.41 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 18.54 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1145.17 kcal; Białko ogółem: 37.14 g; Tłuszcz: 28.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 187.07 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 9.02 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 1830.00 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2015.67 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-23 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z cukinii () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Krem z cukinii () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Krem z cukinii () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2174.73 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 218.37 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1312.95 kcal; Białko ogółem: 31.44 g; Tłuszcz: 22.17 g; Kw. tł. nasy.: 4.03 g; Węglowodany ogółem: 251.92 g; W tym cukry: 4.61 g; Błonnik pok.: 10.57 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 1657.33 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g; W tym cukry: 16.00 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1413.89 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.11 g; Węglowodany ogółem: 219.55 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1860.77 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2081.22 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kiwi 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1732.55 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1384.13 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 187.02 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 1798.48 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2293.39 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.46 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska	KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1732.55 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1437.25 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2085.04 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2337.35 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1723.04 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 35.93 g; Kw. tł. nasy.: 7.54 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; W tym cukry: 18.04 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1235.97 kcal; Białko ogółem: 56.42 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1968.04 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2207.65 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JPliI 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPliI 12 Papkowata	KRK- JPliI Biegunkowa	KRK- JPliI Pobiegunkowa	KRK- JPliI P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPliI P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPliI WE Wegetariańska	KRK- JPliI WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPliI () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPliI () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)							
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			
		Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1354.95 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz: 22.61 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 5.03 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 1684.93 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 28.77 g; Kw. tł. nasy.: 5.37 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; W tym cukry: 16.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1166.85 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 168.57 g; W tym cukry: 34.80 g; Błonnik pok.: 9.50 g; Sól: 3.06 g;	Wartość energetyczna: 1743.69 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2189.24 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,